Land Frauen

PROGRAMM 2023

LANDFRAUEN
RAIBACH - HOHENHOLZ - SANZENBACH

www.landfrauen-rhs.de

Liebe LandFrauen,
liebe Leserinnen und Leser,

es war schön, dass wir im vergangenen Jahr unsere Gemeinsamkeit gepflegt haben und miteinander so manche Unternehmung durchführen konnten.
Danke, dass ihr dabei wart!

Wir freuen uns, diesmal unser neues „Outfit“ des Bildungsprogramms vorstellen zu können und hoffen, dass es auch euch gefällt.

Das Jahr 2023 steht bei den LandFrauen unter dem Motto: Total digital! Total menschlich? Eine immer stärker digitalisierte Welt wirkt sich nicht nur auf uns alle persönlich, sondern auch auf unsere Vereine aus. Vereine leben von Menschen. Menschen, die sich in der realen Welt treffen um gemeinsamen Hobbys, Leidenschaften oder Interessen nachzugehen, gemeinsam etwas bewegen und anpacken.
Wir wünschen euch viel Freude beim durchlesen und mitmachen.

Euer Vorstandsteam

Unser Leitthema

Total digital! Total menschlich?

Musik

Kultur

Bildung

Nachhaltigkeit

Kochen & Backen

Fitness

Kreativ

Bildungsfahrt

Gemeinschaft

Regelmäßige Termine

Donnerstags
19:00-20:30 Uhr

Musik

CHOR DER LANDFRAUEN

Rita Neumann nimmt uns mit auf eine musikalische Reise quer durch modernes und klassisches Liedgut.

Kurszeitraum Frühjahrs- & Sommerlieder
12.01.; 02.02.; 02.03.; 30.03.; 20.04.; 04.05.; 25.05.; 15.06.; 06:07.; 27.07.2023

Kurszeitraum Schlager, Advents- & Weihnachtslieder
21.09.; 05.10.; 09.11.; 07.12.2023

Gebühr: 5 Euro je Kurs

Ort: Gemeindehaus Bibersfeld
Anmeldung: Rita Neumann, Tel.: 0791 55588, Mail: rita.neumann@gmx.net

Abfahrt Bushaltestelle Raibach 18:00 Uhr
Beginn der Vorstellung 19:30 Uhr

Kultur

BESUCH THEATER HEILBRONN

Samstag, 21.01.2023 Sunset Boulevard, Musical
Sonntag, 12.02.2023 Romeo und Julia, Schauspiel
Sonntag, 05.03. 2023 Gott, Schauspiel
Donnerstag, 23.03. 2023 Felix Krull, Schauspiel

www.theater-heilbronn.de

Ort: Großes Haus in Heilbronn, Bustransfer ab Raibach
Organisation: Andrea Rüger, Ilse Stutz

Montags
18:15-19:15 Uhr & 19:30-20:30 Uhr

Fitness

FITNESSGRUPPEN: PRÄVENTIVE GYMNASTIK

1. Kurszeitraum 16.01.-13.03.2023
Mach mit - bleib fit - Trainieren von Kopf bis Fuß
Wir werden gemeinsam mit der ausgebildeten Übungsleiterin Karin Schukraft den Körper kräftigen und dehnen, sowie körperliche und innere Spannungen abbauen.

2. Kurszeitraum 17.04-26.06.2023
Starker Rücken - sanft trainiert
Ein sanftes Wirbelsäulentraining für einen fitten Rücken. In diesem Kurs wird die gesamte Rückenmuskulatur durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Ergänzt durch Koordinationsübungen kann so die Beweglichkeit und Belastbarkeit der Wirbelsäule im Alltag erhöht werden.

3. Kurszeitraum 25.09.-27.11.2023
Mach mit - werde fit - Bauch, Beine & Po
Mit dem Training für Bauch, Beine & Po rücken wir den Problemzonen sportlich auf den Pelz. In diesem Kurs werden Elemente aus der Fitnessgymnastik mit Entspannungsübungen kombiniert.

Die zertifizierte Übungsleiterin im Bereich Tanz, Rhythmus und Gymnastik Karin Schukraft leitet uns an und gibt uns Tipps, wie wir die Übungen noch besser und effizienter ausüben können.

Basis Level: 18:15-19:15 Uhr
Fortgeschrittenen Level: 19:30-20:30 Uhr

Gebühr: 16 Euro für Mitglieder, 23 Euro für Nichtmitglieder je Kurs

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Andrea Rüger

Januar

Samstag, 14.01.2023
9:00 Uhr

Gemeinschaft

LANDFRAUEN FRÜHSTÜCK

Nach zweijähriger Pause findet unser LandFrauen Frühstück wieder im Raibacher Dorfheim statt.
Unser Vorstand verwöhnt uns mit vielen Leckereien und wir verbringen gemeinsam einen entspannten Vormittag.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Andrea Rüger

Donnerstag, 26.01.2023
19:00 Uhr

Kochen & Backen

KOCHEN & BACKEN MIT HONIG

Tanja Maurer – Fachberaterin für Bienenprodukte aus Kupferzell informiert an diesem Abend über Honig, Blütenpollen und Bienenbrot, sowie deren Verwendung in der Küche. Wir erhalten Rezepte und werden diese kochen und natürlich auch probieren.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Ilse Stutz

Februar

Donnerstag, 02.02.2023
14:00 Uhr

Nachhaltigkeit

HOCHBEET – EINE MÖGLICHKEIT FÜR KLEINES GARTENGLÜCK?

Wie funktioniert ein Hochbeet, welche Kniffs und Tricks gibt es beim Aufbau und Anlegen? Das und vieles mehr verrät uns Brigitte Kreuzer - Technische Lehrerin und Bäuerin an diesem Nachmittag. Sie hat selbst einen großen Nutzgarten mit vielen verschiedenen Kräutern und verfügt daher über einen reichen Erfahrungsschatz.

Ort: Landwirtschaftsamt Ilshofen
Anmeldung: Christa Weger

Dienstag, 07.02.2023 oder Mittwoch, 08.02.2023
10:00-12:00 Uhr

Bildung

UMGANG MIT TABLET, PC & CO

In diesem 5 wöchigen Kurs lernen wir, bei der Seniorenbotschafterin Doris Fuchs aus Obersonntheim, was mit Tablet, PC, Smartphone und dem Mobilen Internet alles möglich ist. Mails schreiben, Fotos knipsen und verschicken oder das Internet Zuhause und unterwegs nutzen. All das ist nach diesem Kurs kein Problem mehr. Auch der rechtlich korrekte Umgang wird besprochen.

Ort: Rathaus Uttenhofen, Rats- und Kultursaal
Anmeldung: Ilse Stutz

Freitag, 17.02.2023
19:00 Uhr

Kreativ

POP-UP SCHACHTELN HERSTELLEN

Referentin Michaela Haberzettel, Kreativcoach aus Kressberg, gestaltet mit uns eine individuelle Faltschachtel. Diese Pop-Up-Schachtel ist einmal eine andere Art von Grußkarte oder Geschenkverpackung.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Andrea Rüger

Dienstag, 28.02.2023
9:00 Uhr

Kreativ

SOMMER – SONNENHUT GEHÄKELT

Der gehäkelte Sonnenhut ist ein idealer Sonnenschutz und Reisebegleiter. Er passt in jeden Koffer und verkrumpelt nicht. Christa Schnurrer aus Uttenhofen zeigt uns verschiedene Modelle und leitet uns bei der Anfertigung unserer Hüte an.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Ilse Stutz

März

Dienstag, 07.03.2023
14:00 Uhr

Bildungsfahrt

BETRIEBSBESICHTIGUNG UND SHOPPING - MODEFIRMA STARK

Bei einer Betriebsführung der Firma Stark in Obersontheim erfahren wir alles über den Werdegang der Firma. Von der Maßschneiderei hin zu einem internationalen Unternehmen mit heute über 60 Mitarbeitern hat sich in den letzten Jahren viel getan. Anschließend besteht die Möglichkeit im Werksverkauf einzukaufen.

Ort: Modefirma Stark, Obersontheim
Anmeldung: Andrea Rüger

Mittwoch, 08.03.2023
14:00 Uhr

Gemeinschaft

SENIORENTREFFEN

Wir laden das Seniorentreffen Uttenhofen-Raibach-Tullau zu uns ein. Bei selbstgebackenen Torten und Kuchen können die Seniorinnen und Senioren es sich in geselliger Runde gut gehen lassen.
Um dies zu ermöglichen, benötigen wir eure Hilfe beim Bewirten und Kuchen backen.

Ort: Dorfheim Raibach
Organisation: Uta Löchner; Ilse Stutz

Donnerstag, 16.03.2023
19:30 Uhr

Nachhaltigkeit

HERSTELLUNG VON NATURKOSMETIK

Wir werden nach einem Kurzvortrag zusammen mit Sigrid Wolff eigene Naturkosmetikprodukte herstellen (Lippenpflegestift, Body-Butter, ...). Hierfür bringt die Fachberaterin für Bienenprodukte alle benötigten Materialien mit und leitet uns in einem Workshop an.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Ilse Stutz

Montag, 20.03.2023 & Dienstag, 21.03.2023
19:00 Uhr

Kochen & Backen

SOßEN, SOßEN, SOßEN

Wie wird eine Soße gekocht? Welche unterschiedlichen Soßen gibt es und wie kann man diese abwandeln? Küchenmeister Dominik Rüger aus Raibach zeigt uns an zwei Workshop-Abenden wie man das „Küchengold“ herstellt. Er gibt Tipps wie sie Zuhause auch gelingt und natürlich gibt es an beiden Abenden etwas Leckeres zu probieren.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Andrea Rüger

April

Montag, 03.04.2023
19:30 Uhr

Kreativ

MAKRAMEE - WORKSHOP FÜR ANFÄNGER

Eine jahrhundertealte Knüpftechnik ist wieder voll im Trend. Egal ob als Windlicht, Wandbehang, Anhänger oder ähnliches, zum Dekorieren oder als Accessoires eignet sich Makramee bestens. Carolin und Laura Denner aus Dörzbach knüpfen gemeinsam mit uns eine Dekoration aus Makramee und wir lernen die Technik vom Knüpfen kennen. Es wird ein Windlicht erstellt.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Katja Abel

Donnerstag, 13.04.2023
19:30 Uhr

Kreativ

MAKRAMEE - WORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

Anknüpfend an den Anfänger Kurs vom 3. April werden wir weitere Techniken lernen und unser schon Erlerntes vertiefen. Wir stellen zusammen mit Carolin und Laura Denner eine Blumenampel her.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Katja Abel

Dienstag, 18.04.2023
14:00 Uhr

Nachhaltigkeit

EFFEKTIVES PUTZEN - NACHHALTIG, KRÄFTESPAREND, KOSTENGÜNSTIG

Dem einen macht das Putzen Spaß, für den anderen ist es ein notwendiges Übel. Die Technische Lehrerin Doris Markert-Kaske gibt uns Anregungen und Tipps, wie man effektiv mit wenig Kraft und Mitteln ein tolles Putzergebnis erzielen kann.

Ort: Landwirtschaftsamt Ilshofen
Anmeldung: Christa Weger

Sonntag, 23.04.2023
14:00 Uhr

Bildungsfahrt

WANDERUNG DURCH DAS WILDROMANTISCHE GRIMMBACHTAL BEI BRAUNSBACH

Wir wandern mit Margit und Manfred Hörauf aus Braunsbach teilweise „über Stock und Stein“ im Grimmbachtal und erleben beeindruckende Landschaften und tolle Blicke auf die Kochertalbrücke und das Kochertal. Es ist sehr beeindruckend wie sich die Wassermassen der Sturzflut 2016 durch das enge Tal wälzten und eine ganz neue Landschaft schufen. Geselliger Ausklang im Gasthaus „Sonne“ in Braunsbach mit griechischen Spezialitäten.

Ort: Grimmbachtal bei Braunsbach
Anmeldung: Margit Löchner

Mittwoch, 26.04.2023
19:30 Uhr

Bildung

IDEALGEWICHT OHNE HUNGERKUR - UND WIE?

Die Pfunde purzeln und ich esse mich genussvoll satt. Gesundheitsberaterin Doris Drotleff wird uns in diesem Vortrag Wissenswertes über vitalstoffreiche Vollwertkost näher bringen. Außerdem wird sie mit uns tolle Rezepte und Ideen teilen.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Jennifer Löchner

Mai

Mittwoch, 10.05.2023
19:30 Uhr

Gemeinschaft

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Welche Veranstaltungen haben im letzten Jahr stattgefunden? Was für Ideen und Anregungen gibt es für das kommende Vereinsjahr?
Neben zahlreichen Infos erfolgt der Kassenbericht und es werden wichtige Vereinsinformationen mitgeteilt.

Ort: Dorfheim Raibach
Organisation: Vorstandsteam

Juni

Mittwoch, 14.06.2023
19:30 Uhr

Kochen & Backen

COCKTAIL WORKSHOP

Cocktails wie in der Bar, nur selbst gemacht daheim auf der Terrasse genießen, da können wir es uns auch Zuhause gut gehen lassen. Herr Obrigewitsch aus Sanzenbach zeigt uns die Zubereitung verschiedener Cocktails und erklärt uns die Vorgehensweise beim Mixen. Danach sind wir selbst dran und mixen unsere eigenen Getränke.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Gabi Kuhn

Samstag, 17.06.2023
Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

Bildungsfahrt

TAGESAUSFLUG NACH ROTHENBURG OB DER TAUBER

Wir fahren gemeinsam nach Rothenburg und besichtigen den Leyk Lotos Garten und die Leyk Keramik Manufaktur. Jeder hat dann Zeit eine Tasse Kaffee und ein belegtes Brötchen in dem schönen asiatischen Garten zu genießen und sich die Herstellung der berühmten Leyk Lichthäuser Unikate aus der Nähe anzusehen. Im Anschluss fahren wir in die historische Altstadt Rothenburgs und erhalten eine Führung durch die romantischen Gässchen und die einmalige Architektur.

Ort: Rothenburg ob der Tauber; Abfahrtsort: Dorfplatz Raibach
Anmeldung: Katja Abel

Juli

Sonntag, 09.07.2023
14:00 Uhr

Nachhaltigkeit

WOHER KOMMT DIE MILCH? – WIE FUNKTIONIERT EIN BAUERNHOF?

Expedition in den Kuhstall für die ganze Familie. An diesem Sonntag Nachmittag zeigen uns Tobias und Sabrina Löchner -Landwirte aus Raibach- ihren Milchviehbetrieb. Wir lernen melken, sehen wie eine Tagesration Futter aussieht und stellen unsere eigene Butter her. Im Anschluss besteht bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit zum Austausch.

Ort: Hof der Familie Löchner, Raibach
Anmeldung: Uta Löchner

August

September

Samstag, 16.09.2023 & Sonntag, 17.09.2023
Ganztags

Gemeinschaft

BLOOZ UND MOSTFEST

Alle vier Jahre findet in Raibach das Blooz und Mostfest statt. Termin unbedingt frei halten und weiter sagen - hier ist für jedes Alter etwas geboten. Landmaschinen, Kinderspiele, Spanferkel, Most und Süßmost sind nur ein kleiner Einblick in das Wochenende.

Ort: Rund um Rügers Schuppen, Raibach
Organisation: Dorfgemeinschaft Raibach; LandFrauen RHS

Oktober

Mittwoch, 18.10.2023
19:30 Uhr

Nachhaltigkeit

ENERGIE SPAREN – GUT FÜR DEN GELDBEUTEL UND DAS KLIMA

Marco Hampele vom energieZENTRUM Wolpertshausen wird uns wichtige Tipps geben wie wir Energie einsparen können und erklärt uns wo unsere Energie in der Zukunft herkommen wird.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Ilse Stutz

Freitag, 20.10.2023
20:00 Uhr

Bildung

DIE HAUT – WAS PASSIERT IN IHR?

Olga Geipel aus Wolpertshausen ist Kosmetikerin und Make-Up Artistin, sie kennt sich mit unserer Haut bestens aus. Wir lernen interessante Dinge über Sonnenschutz, Peelings und weiteres Wissenswertes über unsere Haut.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Andrea Rüger

November

Dienstag, 07.11.2023
19:30 Uhr

Kreativ

SCHEITHOLZENGEL

Die Floristin Sigrid Dürr aus Schrozberg zeigt uns an diesem Abend wie wir aus einem Stück Scheitholz einen Engel herstellen. Typisch dafür sind selbstverständlich die Flügel und der Heiligenschein.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Andrea Rüger

Mittwoch, 15.11.2023
19:30 Uhr

Bildung

GUTER ANFANG E.V.

Die Hebammen des Fördervereins Guter Anfang e.V. aus Schwäbisch Hall besuchen uns und stellen den Verein, die zentrale Anlaufstelle für Hebammenhilfe und ihre Arbeit vor. Neben Informationen über das Angebot bekommen wir auch einen Einblick in ihre Tätigkeitsfelder. Sowohl für Eltern als auch Großeltern ist dieser Abend mit Lisa Kunz und Melanie Bendl interessant. Nicht zuletzt kommen auch Themen zur Sprache, welche bei den verschiedenen Generationen häufig unterschiedlich gehandhabt werden und demzufolge zu Spannungen führen kann.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Jennifer Löchner

Donnerstag, 23.11.2023
19:30 Uhr

Kreativ

MAKRAMEE - WORKSHOP

Eine jahrhundertealte Knüpftechnik ist wieder voll im Trend. Egal ob als Windlicht, Wandbehang, Anhänger oder ähnliches, zum Dekorieren oder als Accessoires eignet sich Makramee bestens. Carolin und Laura Denner knüpfen gemeinsam mit uns eine Dekoration aus Makramee.

Ort: Dorfheim Raibach
Anmeldung: Katja Abel

Dienstag, 28.11.2023 & Mittwoch, 29.11.2023
Ganztags

Kreativ

ADVENTSKRANZ BINDEN

Am Dienstagmorgen starten wir mit einer guten Tat, wir binden Adventskränze für die Kirchengemeinde Bibersfeld. Diese werden beim Bibersfelder Adventsbasar verkauft.
Ab Dienstagnachmittag sind alle herzlich eingeladen ihre eigene Adventsdeko zu gestalten, ob Kranz für den Tisch und die Tür oder ein Gesteck. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Ort: Dorfheim Raibach
Organisation: Andrea Rüger

Dezember

Donnerstag, 14.12.2023
19:30 Uhr

Gemeinschaft

ADVENTSABEND

Wir lassen das Jahr Revue passieren und verbringen einen schönen Abend bei Plätzchen und heißen Getränken. Bestimmt gibt es noch die ein oder andere Überraschung.

Ort: Dorfheim Raibach
Organisation: Vorstandsteam

www.landfrauen-rhs.de

Zu allen Veranstaltungen sind auch Nichtmitglieder und Gäste herzlich willkommen!

Der Jahresbeitrag von 35 Euro inkl. 1 Euro Versicherung wird per Bankeinzug in KW 3 abgebucht. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Wir erstellen unser Bildungsprogramm im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. und erhalten von dort sowohl inhaltliche als auch finanzielle Unterstützung.

Unsere Aufgaben und Ziele
Die soziale, wirtschaftliche und rechtliche Situation von Frauen und Familien im ländlichen Raum zu verbessern. Die Weiterbildung und Kompetenzen dieser Frauen im Sinne der Erwachsenenbildung zu fördern.

Unser Vorstandsteam

Katja Abel
1.Vorsitzende und Schriftführerin
0176 32659396
katjaabel22@outlook.de

Ilse Stutz
1.Vorsitzende
0177 9106942
ilse.stutz@outlook.de

Andrea Rüger
1.Vorsitzende
0791 59699; 0170 2934933
andy.rueger@gmx.de

Erika Wagner
Kassiererin
0791 53111

Margit Löchner
Stellvertretende Kassiererin
0791 51855
margit.loechner@live.de

Christa Weger
Vorstandsmitglied und Backteam
0791 9561988
christaweger@outlook.de

Jennifer Löchner
Vorstandsmitglied
0151 14300074
jennifer.loechner@gmx.de

Gabi Kuhn
Vorstandsmitglied
0791 53388

Uta Löchner
Vorstandsmitglied
0791 59930
0177 6168317

SEI MUTIG,
VERTRAUE DEINEM BAUCH,
HÖRE AUF DEIN HERZ &
LASS DEINE TRÄUME
WAHR WERDEN.

Du kannst alles schaffen!

www.landfrauen-rhs.de